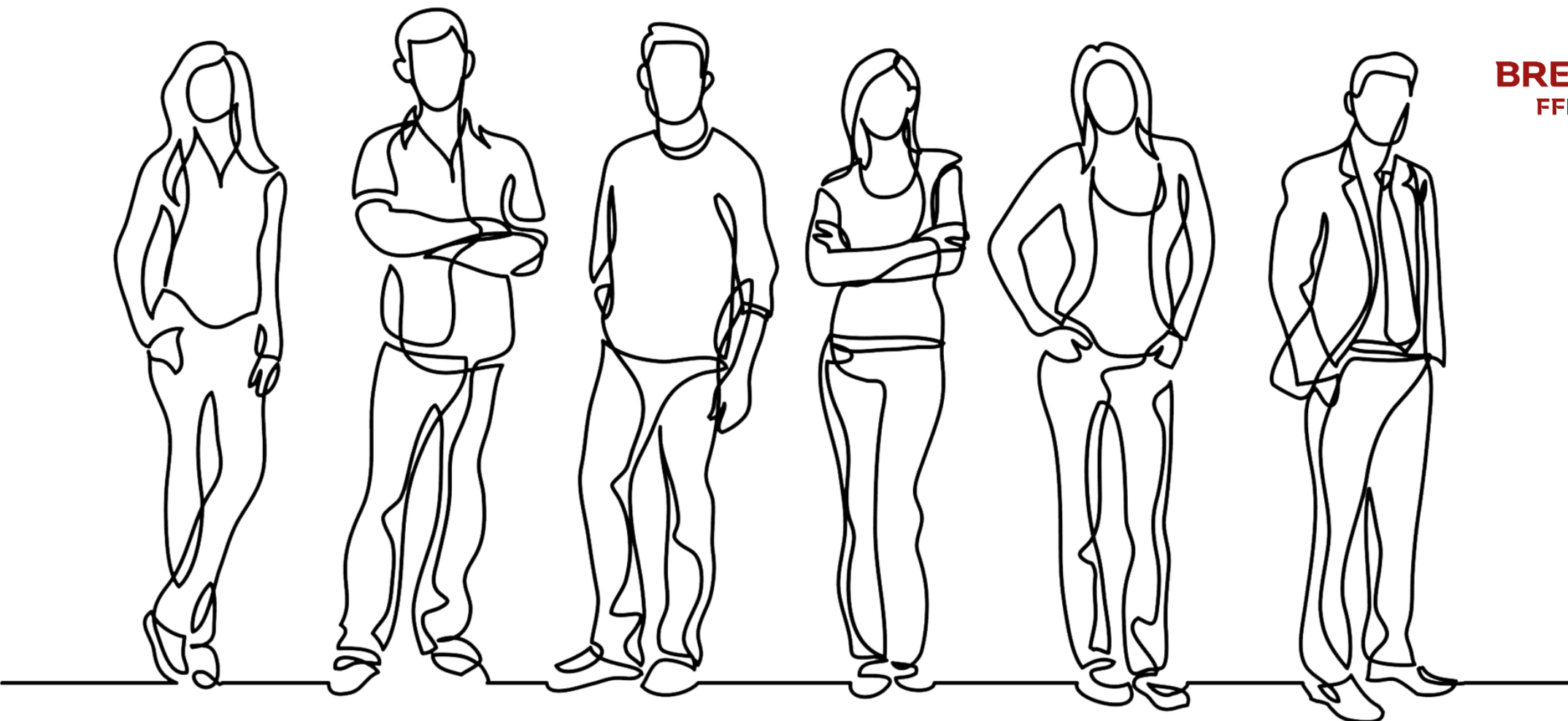
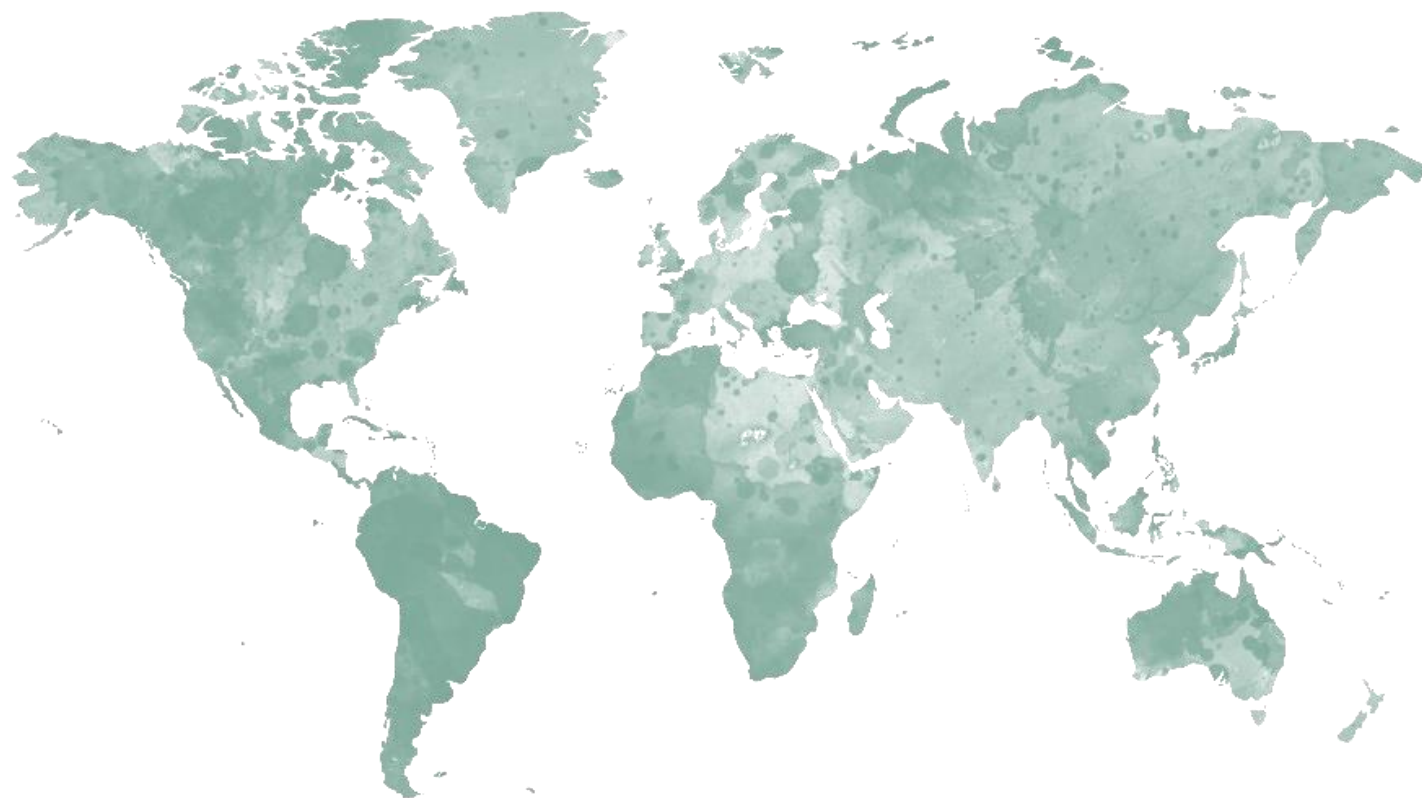




LA POSTURE DE L'ENTRAÎNEUR

EBH 2024

A CHACUN SA CARTE DU MONDE...



QUELLE EST VÔTRE
VISION DE LA POSTURE
DE L'ENTRAINEUR ?



LA POSTURE DE L'ENTRAÎNEUR

La Posture vient du latin « *positura* » - Placer – Poser

C'est une attitude particulière du **corps** adaptée à une situation donnée ...

Une recherche attentive de l'autre pour comprendre le positionnement qui facilitera le **bon** **entendement**.

Le mot "**entraîneur**" vient du verbe "**entraîner**", qui signifie "tirer, emmener **avec soi**" en français. Le verbe "entraîner" est lui-même dérivé du préfixe "en-" et du mot "traîner", qui vient du latin "tragere", signifiant "tirer, traîner".

QUEL EST MON RÔLE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR ? EDUCATEUR ?



COMMENT RENDRE CETTE POSTURE NATURELLE ?

Se détacher du regard de l'autre, pour « être » simplement et s'accepter soi, pour mieux accueillir l'autre.

- **Mieux se connaître** - Désir de connaître et de découvrir, dépasser les préjugés et les stéréotypes en usage dans le milieu de notre propre éducation, et utiliser le potentiel de chacun pour l'accompagner sur son chemin.
 - **Apprendre à connaître l'autre** - Pour accompagner valablement quelqu'un, il est préférable d'avoir la certitude intérieure qu'il est capable de faire la route, même si celle-ci peut paraître incohérente, entrecoupée de pauses et de marches arrière, liées aux obstacles sur lesquels il vient parfois (ou souvent) buter.
 - **Relation entre ma connaissance et celle de l'autre** - Rechercher la posture qui convient le mieux à ceux qui nous sollicitent.
- (Communication des couleurs)
- **Conscientiser nos actions** - Perfectionner nos moyens, et trouver naturellement et rapidement la posture la meilleure.



LE REGARD

SAISSABLE ET INSAISSABLE

Saisis la réalité sans se contenter de la percevoir, il transforme cette réalité selon ses perceptions...

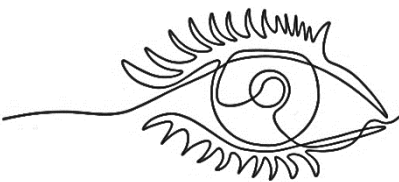
Expérience :

Plonger son regard dans celui de l'autre



CONCRET ET IMAGINAIRE

- Le premier regard créer le contact : nous aurons tout le temps ensuite de prendre le recul nécessaire pour réfléchir sur le sujet que nous avons rencontré, et sur nous-même dans notre relation avec lui.
- Le premier regard est confiant, plein de vérité et de promesse.
- C'est un regard d'accueil. Nous avons tous vécu cette situation d'accueille où la simplicité bienveillante du regard nous a mis en confiance.
- Il s'agit d'une invitation à la réassurance qui part des profondeurs de nous-même, et dont le mouvement de la tête et du corps qui l'accompagne, si minime soit-il, nous donne envie de sourire.
- Le regard est la première des clefs qui nous ouvre à l'autre, et donne de la couleur à nos démarches.
- Ce regard, est aussi celui qui fait passer nos émotions, il ne ment pas...



Que se passe-t-il en moi quand je plonge le regard dans celui de l'autre ?

LA PAROLE

- Elle est le prolongement de la relation commencée.
- Elle est engagement
- Elle est reconnaissance de l'égalité entre les hommes, le débat peut s'installer.
- Elle est une médiation, une négociation : c'est elle permet de situer la proximité et la bonne distance, elle nous aide à exprimer notre conviction, mais aussi notre accessibilité à celle des autres, elle participe à la construction de l'autre tout en nous construisant nous-même grâce à lui.
- Elle peut être porteuse de pouvoir ; c'est pourquoi nous devons choisir les mots ; ces mots que nous disons sont en effet liés à la posture que nous avons.
- « Toute posture inconsciemment dominatrice va se traduire par une parole dans laquelle l'autre ne pourra pas se reconnaître, et vice versa d'ailleurs, et c'est bien pourquoi notre posture peut avoir un effet sur la posture de nos joueurs/ses. Pour échapper au dialogue, ils peuvent alors parler leur langue d'origine, voire chez les jeunes un « verlan » actualisé. »



1 min

Expérience :

Oui et... Formulation positive

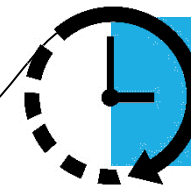
Que se passe-t-il en moi quand je suis dans le oui et ?

LE SILENCE

- Lorsque les mots se sont accordés, que nos paroles ont du sens, alors il n'est plus toujours nécessaire de dire.
- La compréhension devient muette, ce sont les attitudes, la direction du regard, le mouvement des mains, le positionnement qui transmettent les messages.
- Il est très certainement utile, quand il s'agit de prendre conscience de notre vérité intérieur.
- Il nous permet de réajuster notre posture dans un prochain regard, dans une prochaine parole plus juste pour moi et pour l'autre.
- Le silence peut être une fuite et, dans ce cas, le corps se manifeste par une certaine gêne.
- Il peut être un sentiment d'accord et de paix, et à ce moment-là, toute notre personne (physique, sensorielle, intellectuelle, affective...)
- Il agit naturellement sans notre parole



Que se passe-t-il en moi quand je fais silence ?



1min

Expérience :
Scan corporel -

UN ALIGNEMENT



ENTRE CE QUE JE DIS

ENTRE CE QUE JE RESSENT

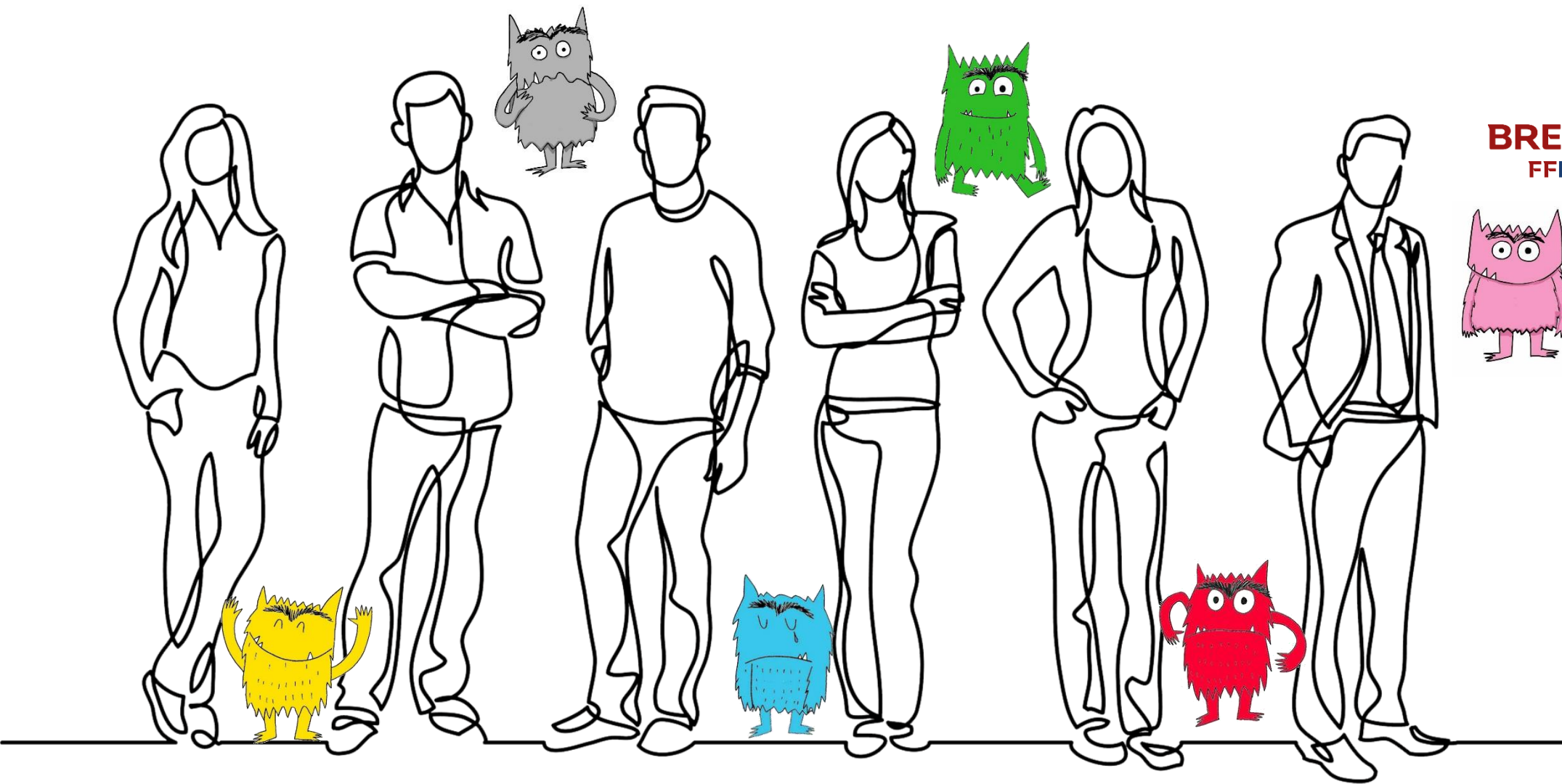
LE CERVEAU ÉMOTIONNEL / CERVEAU RATIONNEL

LA COMMUNICATION

CONNEXION A MON CORPS

« C'est tout cela que *posture* veut dire, et nous voyons bien qu'il ne s'agit pas d'une simple politesse, d'une banale civilité, mais du sens réel de l'autre que nous recevons avec la totalité de nous-même. »

(Ladsous, J. 2007 - Posture du corps et de l'esprit)



LA GESTION DE MES EMOTIONS

LES 3 ÉMOTIONS PRINCIPALES

Le rôle principal d'une émotion, d'un point de vue biologique, est de favoriser la réalisation d'une action. Chaque émotion impulse une certaine action de manière instinctive chez les animaux et les enfants ; l'être humain adulte est la seule exception en nature capable de séparer une émotion donnée de la réaction associée.

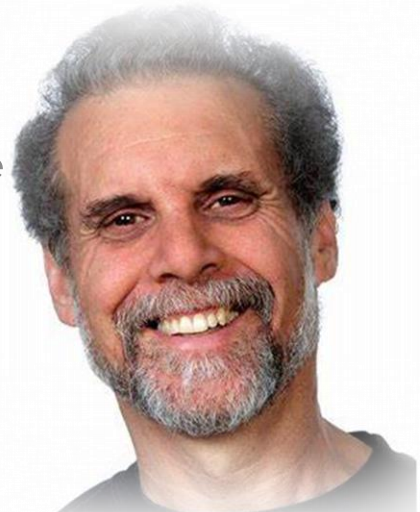
Les réactions physiologiques aux émotions favorisent certaines actions en conséquence :

Avec **la colère**, plus de sang va dans les mains, ce qui permet de lutter avec plus de force. La fréquence cardiaque augmente et l'adrénaline génère une poussée d'énergie pour permettre une action vigoureuse.

Avec **la peur**, le sang quitte le visage pour se concentrer dans les gros muscles des jambes, ce qui facilite la fuite. En même temps, le corps freeze juste un instant, le temps de déterminer si se cacher pourrait être une meilleure réaction.

Avec **le bonheur**, l'activité accrue du cerveau augmente l'énergie disponible et inhibe les pensées négatives. Le corps ressent un apaisement général, ainsi que du désir et de l'enthousiasme à réaliser la tâche en cours.

Une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau a permis d'expliquer le rôle central des émotions dans le comportement humain.



Daniel GOLEMAN
Psychologue Américain

NÔTRE CERVEAU ET NOS ÉMOTIONS

Le cerveau peut être modélisé en trois parties, qui sont apparues successivement dans le processus évolutif :

La plus ancienne, le **cerveau reptilien**, régule les fonctions vitales comme la respiration et le métabolisme. Ce cerveau primitif ne pense pas et n'apprend pas, il exécute automatiquement des actions qui assurent la survie.

Ensuite, l'**amygdale**, le centre qui gère les émotions, a émergé dans le cerveau des êtres les plus évolués. Cette partie associe les émotions et les réactions physiologiques, ce qui permet de réaliser rapidement une action appropriée selon les informations sensorielles disponibles.

Et pour terminer, le **néocortex**, la partie qui gère le raisonnement, s'est développé, et de manière très prononcée dans les êtres humains. La capacité du néocortex à penser long terme augmente sensiblement la capacité d'un organisme à survivre à l'adversité.

On peut donc bien dire que nous **avons 2 cerveaux et 2 types d'intelligence, une rationnelle et l'autre émotionnelle**. Notre capacité à prendre des bonnes décisions, à choisir des bonnes actions face à une situation donnée, dépend de **notre capacité à bien utiliser ces 2 intelligences** : l'intellect ne peut pas fonctionner au maximum de son potentiel sans intelligence émotionnelle (et vice-versa).



Les circuits du cerveau sont ainsi faits que l'information en provenance des nos sens (la vue, l'ouïe, le toucher...) traversent d'abord l'amygdale avant d'arriver au néocortex. Et les signaux générés par l'amygdale sont plus rapides dans la transmission aux autres parties du cerveau.

C'est pour cette raison que **la réaction émotionnelle est la toute première réponse aux stimuli extérieurs**, avant que le néocortex ait eu le temps d'analyser rationnellement ces informations et choisir un comportement plus réfléchi.

Plus la réaction émotionnelle est forte, plus les signaux émis par l'amygdale sont rapides et intenses, et plus le fonctionnement du néocortex est inhibé. C'est pour cette raison que quand nous sommes submergés par l'émotion, nous réagissons immédiatement, d'instinct, incapables de réfléchir (et que nous risquons de regretter nos actions ou nos mots par la suite).

Ce fonctionnement du cerveau, qui prime la réponse émotionnelle, plus rapide, par rapport à la réponse rationnelle, plus nuancée mais plus lente, représente un avantage certain dans un milieu hostile, où notre survie est constamment menacée.

C'est un excellent fonctionnement que la nature a mis au point tout au long de notre évolution.

Par contre, dans un monde où les risques immédiats à notre sécurité sont très rares, comme c'est le cas dans la vie moderne, les inconvénients de ce fonctionnement instinctif dépassent souvent les avantages. Les interactions interpersonnelles jouent désormais un rôle essentiel et permanent. La capacité à reconnaître et réguler nos émotions, l'habileté à comprendre les émotions des autres et s'adapter, en bref **l'intelligence émotionnelle**, sont devenues des compétences fondamentales.

La capacité à reconnaître ses émotions, et à comprendre qu'il est possible (et parfois avantageux) d'inhiber les réactions instinctives, est une compétence que l'on développe pendant toute notre enfance.

Il s'agit d'un processus très long, qui continue en même temps que le développement du cerveau.

Cet apprentissage s'avère plus simple et rapide jusqu'à l'adolescence, puisque nos réflexes automatiques ne sont pas encore très ancrés, mais il est tout à fait possible de cultiver et améliorer son intelligence émotionnelle tout au long de sa vie.

LES 5 COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Les 5 compétences émotionnelles

On peut identifier 5 domaines principaux dans les compétences émotionnelles :

1.Reconnaître ses émotions, au moment où elles se produisent, est la clé de l'intelligence émotionnelle. Tant que nous sommes incapables de remarquer et comprendre nos sentiments, nous restons à leur merci. Au contraire, si nous sommes certains de nos émotions, nous pouvons prendre des meilleures décisions dans notre vie.

2.Gérer ses émotions, ce qui permet de se calmer, de se débarrasser de l'anxiété et de l'irritabilité. Les personnes qui n'arrivent pas à gérer leurs sentiments, ressentent constamment de la détresse. Ceux qui excellent dans cette compétence, savent rebondir très rapidement après un échec.

3.Se motiver : la capacité à canaliser ses émotions est essentielle pour poursuivre des objectifs ambitieux. Cela facilite l'attention, la maîtrise de soi et la créativité. Les personnes capables de retarder la gratification et contrôler leur impulsivité sont plus productives et plus performantes.

4.Reconnaître les émotions des autres, qui est la base des compétences relationnelles. Les personnes empathiques sont plus sensibles aux signaux sociaux subtils qui indiquent les besoins et les souhaits des autres. Cette compétence est un vrai atout dans des professions comme l'enseignement, la vente et le management.

5.Maîtriser ses relations. L'art des relations s'appuie en grande partie sur l'habilité à gérer les émotions des autres. Le leadership et l'efficacité interpersonnelle sont la conséquence de cette capacité.

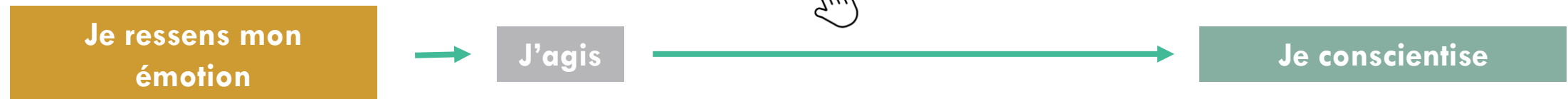
Le quotient intellectuel et l'intelligence émotionnelle ne sont pas des compétences opposées ; elles sont plutôt des compétences distinctes. Si les habilités cognitives sont en grande partie le résultat de la génétique, les compétences émotionnelles sont plutôt le fruit de l'expérience et de l'apprentissage.

LE NERF VAGUE

Le nerf vague constitue un élément fondamental au sein de notre système nerveux. Il intervient de manière prépondérante dans la modulation d'un large éventail de processus physiologiques, englobant entre autres la fréquence cardiaque, la respiration et les mécanismes digestifs. Par ailleurs, ce nerf présente une étroite corrélation avec l'équilibre psychique et affectif de l'individu.

Quand le nerf vague est déséquilibré :

Nerf vague : du malaise vagal à l'allié bien-être (decathlon.fr)



Quand le nerf vague est équilibré :

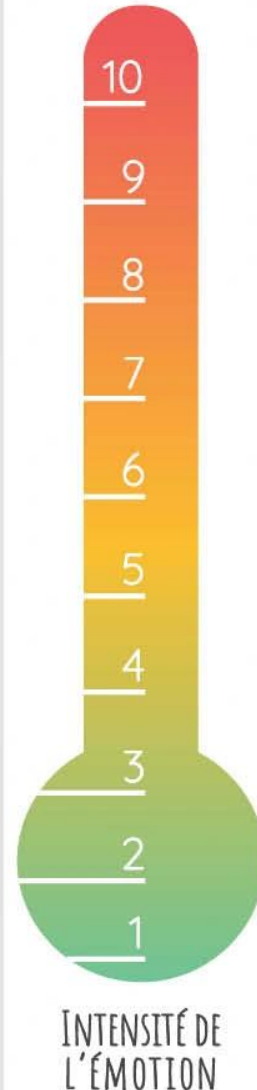


Quelques outils pour réguler le Nerf Vague : Pleine conscience, la nature, les douches froides...



TABLEAU DES ÉMOTIONS

ÉMOTION	SENSATIONS	MOUVEMENTS	PENSÉES	GESTION	BESOINS	
 JOIE	• Le sourire • L'insouciance • Un élan d'énergie • Optimisme • Légèreté	• Courir • Sauter • Célébrer • Bouger les membres du corps	«Que la vie est belle !» «Oh la chance !» «Faut que je dise ça à quelqu'un tout de suite»	• Danser • Chanter • Rire • Faire des câlins • Raconter	• Célébrer • Réjouir • Partager le bonheur • Fêter • Interagir	10
 COLÈRE	• Muscles tendus • Mâchoire serrée • Gorge serrée • Poings serrés • Envie d'attaquer	• Hostile • Agressif • Défendre • Agité	«Tu vas voir !» «Je vais me venger» «T'auras ce que tu mérites !» «Tu me contrôles pas !»	• Crier • Taper qqch • Courir • Souffler • Attendre que ça passe	• Indépendance • Justice • Compréhension • Respect • Appartenance • Reconnaissance	9
 SURPRISE	• À court de souffle • Yeux grand ouverts • Bouche ouverte • Sourcils levés • Cœur battant en vitesse	• En alerte de l'inattendu • Prudence • Observateur • Mouvement rapides ou lents	«Qu'est-ce que c'est que ça !?» «Wow !» «Faut que je fasse gaffe» «Je n'en reviens pas !»	• Crier • Fuir • Reprendre ses esprits • Respirer • S'asseoir	• Clarté • Sécurité • Compréhension	8
 TRISTESSE	• Lassitude • Inquiétude • Gorge serrée • Larmes aux yeux • Incapacité de parler • Mâchoire tremblante	• S'isoler • Mouvements lents • Évitement du contact visuel • Attirer l'empathie	«Personne ne comprend» «À quoi bon exister ?» «Personne m'aime» «La vie est nulle !»	• Pleurer • S'isoler • Se taire • Trouver du réconfort • Chercher du plaisir	• Sens • Amour • Empathie • Rassuranc • Compréhension • Contact physique	7
 PEUR	• État d'alerte • Déclenchement d'adrénaline • Nervosité • Ventre serré • Tremblements	• Lever les mains • Se mettre en sécurité • Fuir le danger • Se réfugier • Déconner pour alléger l'atmosphère	«Au secours !» «Ce n'est pas normal !» «Maman !» «Papa !» «Je veux pas mourir !»	• Crier • Fuir • Prier • Se défendre • Négocier • S'excuser	• Sécurité • Sûreté • De l'espace • Calme • Rassuranc • Contact physique	6
 DÉGOÛT	• Contraction du corps • De la nausée • Lèvre relevée • Sourcils froncés • Langue sortie	• Détourner la tête • Couvrir la bouche • S'éloigner du dégoût • Torsion du corps	«Ewww !» «C'est dégoûtant ça !» «Ne me touchez pas !» «Je me barre !»	• Crier • Jurer • S'éloigner/fuir • Se ressaisir	• Sécurité • Accueil des émotions • Justice • Rassuranc	5
						4
						3
						2
						1



Ma fiche d'observation



Nom : XXX

Prénom : XXXX

Sentiment dans l'instant : Culpabilité

La séance auto-observée :

La rencontre auto-observée : U9G tournoi mini-hand – St Brieuc

Jour de séance :

Jour de rencontre : 23-03-2024

1° Qu'est-ce qui s'est bien passé ?	2° De quoi êtes-vous particulièrement fier ?
Le tournoi dans son ensemble, l'accueil des équipes.	Nous sommes arrivés à l'heure au tournoi. J'ai été ponctuel et les enfants aussi.
3° Quelle situation vous a particulièrement marquée ?	4° Quelle émotion avez-vous ressentie ? Et les sensations dans votre corps ?
Quand Léo a loupé le tir qui nous aurait permis d'égaliser à 30sec de la fin du match face à <u>Plaintel</u> .	J'ai ressenti de la colère... Mon corps s'est raidi, j'ai eu chaud, mes points se sont serrés, j'ai eu envie de frapper.
5° A quelle intensité avez-vous ressenti cette émotion (sur une échelle de 1 à 10)	6° Suite à cette émotion, quelle(s) action(s) avez-vous réalisée ?
7	J'ai tapé dans le banc avec le pied et me suis exprimé : « Mais non !!!! Mais pourquoi il a fait ça ! <u>Pfff</u> c'était sûr, c'est pas lui qui aurait dû tirer ! Quel Nul ! »
7° Cette action a-t-elle une incidence sur votre rôle éducatif ? Pourquoi ?	8° Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?
Oui, Au lieu d'aider l'enfant à oser, à expérimenter et à avoir confiance, je lui fais penser que c'est grave de se tromper et qu'il est nul. Aux yeux des autres je le ridiculise.	Je féliciterai l'enfant d'avoir osé tirer. Et je l'aiderai à comprendre comment se rapprocher de la réussite au tir.
9° Qu'en avez-vous appris sur vous ? Quel est ou quels sont vos besoins non nourris ?	10° Quel engagement envers vous, souhaitez-vous prendre ? Comment ? (au présent)
J'ai appris que j'ai un rapport à l'échec qui est compliqué. Cette expérience vient révéler mes besoins non nourris de CONFIANCE et SECURITE.	Je change mon rapport à l'échec. J'écris toutes mes expériences précédentes vécues comme des échecs et je regarde en quoi elles ont été source d'apprentissage.

Sentiment à présent : Apaisé



QU'EST-CE QUE VOUS VOYEZ ?

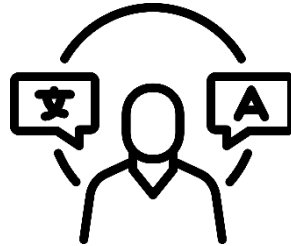


2min

DEUX VISIONS

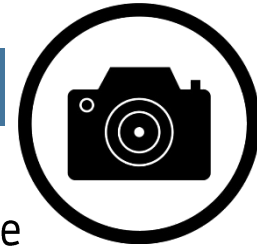
INTERPRETATION

Ce que je me raconte



OBSERVATION

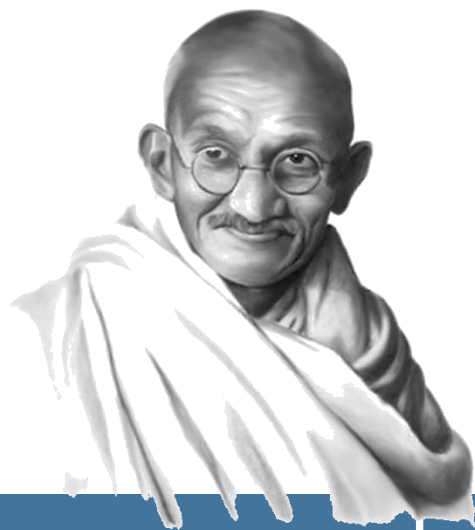
C'est ce que je vois, ce que j'entends à un instant « t »



A quoi ça sert de faire des observations plutôt que des interprétations ?

- Pour soi : coût émotionnel de mon «théâtre intérieur »
- Dans la relation à l'autre : favorise l'ouverture
- Dans les conflits : les interprétations sont source de conflits

ET SI VOUS INCARNIEZ LE CHANGEMENT ?



« Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde... »



Clique sur la citation, pour partager ton retour d'expérience concernant l'atelier auquel tu as participé !